



Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Centro de Raja Yoga, Calle Gral. Valle Riestra N° 652, San Isidro, Lima-Perú
Tel/: +511 264-5308 • www.bkwsu.org/peru • lima@pe.bkwsu.org

CÓMO SUPERAR LOS PROBLEMAS

Por Valeriane Bernard

Si uno quisiera definir lo que es un problema, se podría decir que es una situación que uno identifica como difícil de manejar o solucionar. Por lo tanto, es la forma en que se piensa acerca de las situaciones lo que las hace problemas, que muchas veces sólo están en la mente, es decir, en nuestra propia percepción de la situación. De algo que podría ser pequeño hacemos algo tan grande como una montaña. Por eso es importante reflexionar sobre cómo enfrentamos las situaciones.

Si un problema tiene solución, solúcnalo y si no tiene solución, entonces ten paciencia. Pero a menudo nuestra actitud cuando hay problemas es preocuparnos y quejarnos y tener tanto rechazo que no se puede resolver nada.

¿Cómo es el arte de resolver los problemas? Para resolver, la actitud adecuada sería ver que la vida nos ofrece situaciones para que nos hagamos perfectos en nuestras destrezas y capacidades. Muchas veces no toma solo un segundo resolver una situación, pero todo depende de nuestra actitud!

La vida moderna no es muy sencilla: hay situaciones que se presentan en el estudio, la familia, el trabajo, en la salud, etc. y a dichas situaciones les ponemos la etiqueta "problema".

Si la meta de uno fuera llegar a ser un auto soberano, ya que la vida siempre trae situaciones, y muchas veces las soluciones vienen desde dentro de nosotros mismos, se trataría de conocer adentro de mí la capacidad que tengo para resolver y utilizarla.

Para ello es necesario entender el conjunto, el todo. Por ejemplo: si necesito un clavo y no lo tengo y, además, no sé dónde hay ferreterías, puedo pensar en varias opciones: buscar en la Guía Telefónica, o pedir un clavo al vecino, etc.

El problema aparece cuando uno sólo ve una situación que no es práctica y se pone testarudo pensando que dicha solución es tan complicada que nunca será capaz de lograrla porque los demás no colaboran o porque no tengo dinero o... Y entonces, en vez de encontrar el cómo, uno se siente emocionalmente tan estresado que la realidad le parece imposible de enfrentar.

Todos tenemos la capacidad de resolver; no hay nadie que sea minusválido del alma! Sin embargo estas capacidades hay que cautivarlas y debemos observar las actitudes propias que nos impiden ponerlas en la práctica, tales como el miedo, la ira, etc.

Las personas que no quieren solucionar o creen que no se puede no ven las soluciones!

Una persona que tiene una actitud óptima ante la vida ve cada situación como una oportunidad para ejercitar su propia capacidad, para extender el propio potencial interno.

Pero a veces se piensa: - esto vino para detenerme, para que yo no pudiera continuar-. Si bien no se crea la situación, sí se crea la actitud ante la misma. Uno puede considerarse como la víctima forzada de la situación, que "lo hicieron a propósito", que Dios tiene esta prueba para mí, etc.

Cuanto más me coloco en la posición de víctima más pierdo la perspectiva positiva que me podría permitir resolver la situación lo más adecuada y creativamente posible.



Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Centro de Raja Yoga, Calle Gral. Valle Riestra Nº 652, San Isidro, Lima-Perú
Tel/: +511 264-5308 • www.bkwsu.org/peru • lima@pe.bkwsu.org

Cada uno de nosotros tiene sus propias dificultades, algunos somos impacientes, otros intolerantes, otros miedosos y cada uno necesita remedios distintos. Por eso es importante que cada quien se haga su propio diagnóstico.

No es que todas las situaciones en el mundo sean fáciles pero, ¿por qué las vemos imposibles?

Por lo general las situaciones son repetitivas. Por ejemplo, si usted es iracundo siempre va a tener ese tipo de dificultades tal como los que son intolerantes, miedosos, etc.

Hagamos un ejercicio: Identifiquen un problema que ustedes tienen, imagínense esa situación... Ya?

Ahora imagínense un día en que ustedes están con muy buen humor, mucha paz, mucha felicidad.

¿Cómo verían la situación desde ese estado?

Entonces, ¿cuál es la actitud más indicada para enfrentar esa situación?

Muy a menudo lo que creemos que es difícil no lo es. Muchos dicen que es difícil estar en paz, ¡pero es más difícil estar estresado! No? El éxito depende de la capacidad que tengamos para hacer de una montaña una bola de algodón.

Pero ¿por qué hacemos de algo pequeño algo grande? Por la inseguridad y los problemas emocionales al enfrentar los retos. Nuestra actitud es a menudo como la de los niños de mal humor- ya no quiero, ¡váyase! -. Ante los problemas esta actitud no es constructiva y la tenemos porque sentimos que la situación viene personalmente a uno, como si fuera en contra mía, pero en realidad el problema es como una mariposa que pasa.

Nuestro problema es que empezamos a pensar: ¿y qué pasó?, ¿por qué así y no así?, ¿y por qué de ese color y no del otro?, ¡sólo a mí me pasan estas cosas! Porqué la situación no es como yo quiero?

Si uno ve la situación tal y como es, uno se podría reír, pero como tendemos a hacer todo grande, construimos monstruos y luego no queremos levantarnos de la cama.

Por eso es muy importante confiar en uno mismo, confiar en el mundo, y no ponerle la etiqueta de "malo". Es interesante observar que el destino no es malo, sino que trae situaciones que yo miro como difíciles, pero si yo veo la realidad desde otro ángulo, supero la situación y puedo progresar.

Para una persona que sabe resolver, cualquier cosa es una oportunidad, al igual que para una persona que quiere huir, cualquier cosas es una oportunidad para hacerlo, igual que para la persona que quiere enojarse.

Yo pinto el mundo con los colores que yo quiero. Por lo que, cuando uno resuelve uno desarrolla más fe en la vida, más amor, más alegría.

La mayor parte de las personas se dedican a dar y tomar consejos: por qué no te divorcias, cómprate un carro, cámbiate de peinado...

Pero la actitud que debemos desarrollar es aprender a resolver y dejar resolver por sí mismos a los demás. Cada uno elige la forma en que se conecta con la vida y cómo resuelve. Por ello es importante tener los mejores deseos para los demás pero no tener las expectativas de que resuelvan las cosas como yo digo.

A menudo esta es la situación interior que hace las cosas complicadas: tiene que ser como digo yo y si no es un problema. Sí, la realidad se mueve en desacuerdo con muchos parámetros, mi voluntad sólo es uno de ellos y no es el más importante!



Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Centro de Raja Yoga, Calle Gral. Valle Riestra N° 652, San Isidro, Lima-Perú
Tel/: +511 264-5308 • www.bkwsu.org/peru • lima@pe.bkwsu.org

Por lo tanto, es bueno observarse para descubrir la forma en que nos estamos relacionando con la vida. Son las propias insatisfacciones internas las que hacen que nada le guste a uno.

Resolver implica tener una gran amplitud y ver las muchísimas formas de solucionar. Si una persona tiene el hábito de estar insatisfecha, éste hábito hecha raíces, por eso es importante observar la actitud que uno mantiene durante el día.

En nuestra escuela utilizamos la meditación como un método ya que al focalizar la mente ésta deja de estar difusa y puede parar de perder energía. Para poder resolver las situaciones, tenemos que aprender a focalizar para poder entender las cosas en toda su amplitud y luego tenemos que soltar para poder estar en paz.

Además, la meditación permite sentir el propio potencial interno de paz y aprender diferentes formas de utilizar este potencial interior.

Hay miles de formas de hacer las cosas, pero en general lo hacemos todo de forma rutinaria usando las mismas fórmulas de siempre.

Si la vida nos manda una situación y nosotros no la resolvemos, no la enfrentamos, la situación vuelve repetidamente. Cada vez que empezamos a decir “qué problema”, nos empezamos a relacionar con la vida de forma agresiva y con rechazo. Y si uno rechaza lo que le trae la vida eso regresa, lo que uno siembra recoge; por eso existe el dicho popular “al que no quiere sopa, dos tazas”. Las situaciones nos ocurren porque de alguna manera nosotros las estamos provocando. Si uno quiere ser feliz hay que empezar a practicar el serlo!